

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского  
районного муниципального образования**

**МОУ ИРМО "Сосново-Борская НШДС"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета



Проданова Я.В.  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на собрании  
методического  
образования



Большакова Т.О.  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ ИРМО  
"Сосново - Борская НШДС"



Приказ-12-о  
от «28» 08 2023 г.

Сереброва Е.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптированной программе

учебного предмета

«Адаптированная физическая культура»

для обучающихся 1 класса

**Сосновый Бор 2023**

**Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура"** (I-IV классы) предметной области "Физическая культура" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

#### **Пояснительная записка.**

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
  - для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
  - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Содержание программы отражено в пяти разделах:** "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

#### **Знания о физической культуре:**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### **Гимнастика:**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### **Легкая атлетика:**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в

умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка:**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного

хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### **. Игры:**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

#### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Личностные результаты освоения АООП включают:**

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование уважительного отношения к окружающим;

4) овладение начальными навыками адаптации;

5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);

6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;

7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

### **Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

### Тематическое планирование

№	Вид занятий	Количество часов (всего)	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Представления о себе	25	8	5	6	6
2	Гигиена тела	18	4	5	6	3
3	Туалет	2	1	1		
4	Обращение с одеждой и обувью	29	7	7	10	5
5	Прием пищи	15	5	2	6	2
6	Семья	10	1	1	1	5
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>21</b>

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1	
2.	Ходьба по рейке, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.	1	
3.	Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок.	1	
4.	Ползание на четвереньках по прямой.	1	
5.	Катание мяча друг другу.	1	
6.	Ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1	
7.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1	
8.	Прыжки вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.	1	
9.	Перелезание через бревно. Ползание на четвереньках между предметами.	1	
10.	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.	1	
11.	Ходьба по кругу, в колонне по одному, змейкой, бег в колонне по одному, на носочках, змейкой.	1	
12.	Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	
13.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами.	1	
14.	Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч.	1	
15.	Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1	
16.	Ходьба с высоким подниманием колена, по два, в разных направлениях. Бег в медленном темпе, змейкой.	1	
17.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1	
18.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур.	1	
19.	Ползание на четвереньках между предметами.	1	
20.	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1	
21.	Ходьба по кругу и в разных направлениях; бег по прямой и змейкой.	1	
22.	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	
23.	Прыжки через предметы; между предметами.	1	
24.	Ползание на четвереньках между предметами. Упражнения в пролезании в обруч.	1	
25.	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1	
26.	Ходьба враспынную, с выполнением заданий, бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1	
27.	Ходьба по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1	

28.	Прыжки с высоты; из кружка в кружок.	1
29.	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках вокруг предметов.	1
30.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1
31.	Ходьба с выполнением заданий, по два, врассыпную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе.	1
32.	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1
33.	Прыжки с высоты; на двух ногах на месте; через 4-6 линий.	1
34.	Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке.	1
35.	Броски и ловля мяча. Катание мяча между предметами.	1
36.	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом); бег в медленном темпе, с выполнением заданий.	1
37.	Ходьба по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	1
38.	Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую), в длину с места.	1
39.	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по прямой.	1
40.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловля мяча, брошенного взрослым.	1
41.	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием); бег в медленном и быстром темпе.	1
42.	Ходьба по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1
43.	Прыжки в длину с места, с высоты, вверх с места.	1
44.	Пролезание в обруч и подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1
45.	Бросание и ловля мяча; метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1
46-47	Спортивная игра "Баскетбол" по упрощённым правилам.	2
48-49	Бросок с штрафной линии в кольцо. Спортивная игра " Баскетбол" по упрощенным правилам.	2
50-51	Волейбол: Ознакомление с стойкой волейболиста и верхним приёмом волейбольного мяча.	2
52-53	Ползание на животе подтягиваясь двумя руками, с опорой на предплечья и колени.	2
54-55	Прокатывание набивных мячей. Метания мяча в горизонтальную цель.	2
56-57	Ведение баскетбольного мяча на месте.	2
58-59	Ведение баскетбольного мяча в движении.	2
60-61	ОРУ с баскетбольным мячом.	2
62-63	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	2
64-65	Ведение баскетбольного мяча из различных исходных положений.	2
66	Волейбол: Ознакомление с волейбольным мячом.	1
67-68	Нижний приём волейбольного мяча.	2
69-70	Верхний приём волейбольного мяча.	2
71	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1
72	Ходьба по рейке, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.	1
73	Прыжки на двух ногах на месте, из кружка в кружок.	1
74	Ползание на четвереньках по прямой.	1
75	Катание мяча друг другу.	1
76	Ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1
77	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1

	Медленное кружение в обе стороны.		
78	Прыжки вверх с места, вокруг и между предметами.	1	
79	Перелезание через бревно, ползание на четвереньках между предметами.	1	
80	Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	
81	Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч.	1	
82-83	Перелезание через бревно. Ползание на четвереньках между предметами.	2	
84-85	Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	2	
86-87	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами.	2	
88-89	Ходьба по кругу и в разных направлениях. Бег по прямой и змейкой.	2	
90-91	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	2	
92-93	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	2	
94-95	Прыжки в длину с места.	2	
96-97	Метание малого мяча на дальность.	2	
98-99	Элементы низкого старта. Пробегание отрезка 20- 30 метров.	2	

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Доступная деятельность (игровая, предметная, коммуникативная, трудовая и др.) является источником знаний, об окружающем мире. Разнообразная практическая деятельность со временем преобразуется в индивидуальный социально значимый опыт, при этом шкала индивидуальных достижений того или иного ребенка может быть различной. Для одного уровень достижений будет охватывать самые простейшие бытовые умения, для другого – овладение навыками хозяйственно-бытового самообслуживания, умения быть полезным не только для себя, но и для окружающих, для третьего – способность к элементарному обучению чтению, письму, счету, и другому, самостоятельному обеспечению простейших социально-культурных потребностей: ходить в магазин за покупками, уметь готовить, организовать свой досуг, контактировать с окружающими людьми и др. Все обучение детей, с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости, делится на несколько образовательных этапов.

Целью каждого образовательного этапа является переход от достигнутого ребенком успеха к тому, что ещё предстоит ему освоить.

При определении уровня развития ребенка оценивается качественное содержание доступных ему действий. Предлагается оценивать результаты не в условных баллах, имея в виду число удачных попыток относительно общего числа ситуаций, требующих правильного действия, а реально присутствующий опыт деятельности. Наиболее значимыми выделяются следующие уровни осуществления деятельности:

- действие выполняется взрослым (ребенок пассивен, позволяет что-либо делать с ним);
- действие выполняется ребенком со значительной помощью взрослого;

- действие выполняется ребенком с частичной помощью взрослого;
- действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (изображения или вербально);
- действие выполняется ребенком по подражанию или по образцу;
- действие выполняется ребенком полностью самостоятельно.

Как правило, по обучаемости, проявляющейся в овладении теми или иными знаниями, умениями и навыками учащихся можно разделить на четыре группы:

1. Первую составляют дети (10 – 15 %), которые в целом правильно выполняют предъявляемые им задания, они наиболее активны и самостоятельны в усвоение заданного материала.

2. Вторую группу (25 – 30%) характеризует замедленный темп продвижения, они успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, так как самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены.

3. Третья группа учащихся (35 – 40%) отличается пассивностью инертностью психических процессов, нарушениями внимания, что приводит к разнообразным ошибкам. Как правило, эти ученики обучаются по сниженной программе по всем разделам программы.

4. Четвертая группа (10 – 15%) характеризуется тем, что дети обучаются по индивидуальным программам. Для них обозначается система минимальных знаний, обеспечивающих начальных основ письма, простейшего счета, чтения. Обучать таких детей необходимо в целях их социальной поддержки.

На основе приведенных характеристик оценку «удовлетворительно усвоил рекомендуемую программу данного года обучения» получают дети, если они, верно, выполняют от 35 % до 50 процентов заданий.

Оценку

хорошо усвоил рекомендуемую программу данного года обучения» - при выполнении от 50% до 65% заданий. Оценка «достаточно хорошо усвоил рекомендуемую программу данного года обучения», если выполнено свыше 65% заданий. При выполнении ниже 35% заданий учащиеся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью могут быть оценены, как «рекомендуемую программу данного года обучения усвоил на минимальном уровне».

В любом случае при составлении итоговой характеристики за прошедший учебный год, для детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости, следует исходить от достигнутого ими минимального уровня развития, т. е. адекватного структуре их дефекта.